



مجلة اسبوعية للشباب والبنبات للجيع منسن ١ إلى ١٨ تعدرعن مؤسسة

دارالملال

الشارع محمد عزالدب المعاهرة #75020- T

رثيس علس الإدارة مكرم محمداتحم رثيبة التحرير نتسلة راشد ماماليسي ناثب رئيسة التحرير

جيهان فريج مديرالتحريرا

مستورسللمستور نائب مدير التحرب :

رمسيس كامل سكرتيرالتحريبوا

معداهدعشان

فيمة الاشتراك السعوى

فيعة الإشكراك السلوى و ٥٢ عدداً إ في جعهورية مصر العبربية تمنعة جنيهات و ۲۰۱ علیم بالبرید المادی وغی بلاد اتصادي البريث الغربى والافتريقي والباطنتان خمسة عشر بولارا او مايخادلها بالبريد الجوى ـ وفي سائر انحاء العالم لربعون عولارا مقبريد الجوى

والقيمة تسدد مقدما لقسد الإشتراكات يدار الهلال في ج م ع نقدة او محوالة بريدية غير حكومية

وفي الخارج بشيك مصرفى لامر مؤمسة دار الهلال. وتضاف رسوم البرب المسحل على الإسخار الموضحة اعلاه عند الطلب

سعر النسخة في الخارج فلة -١٥ عليما القارىء في مصر ــ

سورية ١٠٠ ق. س ليطان ١٠٠ ق. ل الاردن ٢٠٠ غلس الكويث ١٦٠ فلسا المراق ١٩٠ فلسا السعودية 1 ريالان غزه والضفة -1 سنتا السودان ۵۰ ق. سودانی المغرب ٢٠٠ عليم توتس ٢٠٠ فلس الطبيح ٢٠٠ فاس اليمل الشمالية ٧ ريالات كلدة ١٥٠ سنتا للبرازيل ١٧٠ سنتا ليطالبا ٨٠٠ ليرد استرانيا ١٥٠ سنتا

ليملى الانسان جنبتا وهو في بطن امه ووليدا عندما تلده امه وصريحا بعد سبعة أيام adja in

ورضيعا حيثما يرضع وقطيما عندما تقطمه امه عن الرضاعة .

والدرج عندما يحبو والنشء اذا بلغ العاشرة

والبالغ اذا بلغ -والفتسى اذا ظلهر السارب

والتساب حتى بيلغ الثلاثين

والرجل السائغ حتى الاربعين

والشيخ جتى السنين والهرم اذا تجاوز السنعين

سنحر لحمد فؤاد الجمالية _ القاهرة

اسماء الإنسان



والمملا بي الأسدقا، وكل مكان المحل المكان المحل المكان المحل المحل المكان المحل ال

متعلم من الشعل التقلام وعلى المعلمة الوداعة ومن الحمل الضمر ومن الديك النشاط ومن الأسم الشجاعة ومن الزهرة البشائلة وس الطفل المراءة - سحر امين دجروج

تقسيم الإعصير مادمياط

تعلم منها

دائرة المعارف

● اول من انشا الدو اوين هو عمر بن الخطاب

 اول من اسس الحركة الكشفية هو اللورد بادن ماول

• الحركة الكشعية بخلت مصر عام ۱۹۱۸ علم يد "عبدالله سلامة" بأظر المدرسة الخديوبة

مبحث عاطف عبدالمال استوط _ ابو تنح _

أفتيا :

ا ال الد (استر

- بنتقع - حصرف

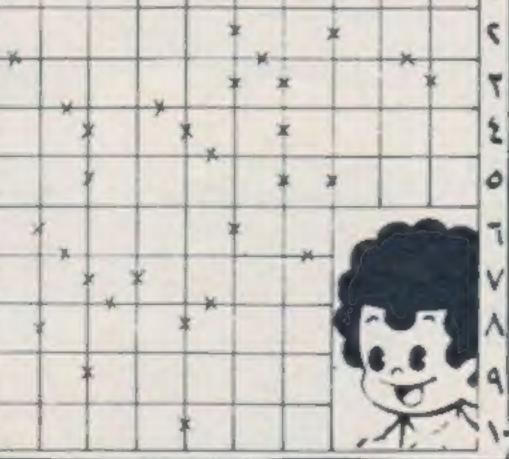
شخصيات مجلة بسير)

الدكلمات المتعتاطعة

ارطنتها الصديقة مبادة تبيل سُعيدة ٨ شارع متولى . المتفرع من شارع الجنايتي ـ فسد الحكماء - الزقاريق

٣ ـ اسم بعثر به كل ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۱ م ۹ ۱ ۱ ۱ ۹ ۱ العصريين - للجزد - اراد

٣ ـ تخلي (معكوسة) ـ سنجاب (منعترة) ٤ ـ حطاب (مبعثرة) ـ متشاديان للتا كلمة (صاغ)۔ بناہ لحجےز ٥ ـ سيل ـ اخاكي ـ افت بلغة اجنبية ٦ - اشهر منتجات البرازيل .. اسع فقاة ٧ تناه عليه متشابهان ٨ ـ للاستقفهام ـ قوشي ـ ز میعترد)





سل تعسلم است

 سرعة السلحفاد تبلغ ٧ الساعة ال ٢ سد في

وان سرعة الذبابة تعلم ا كم في الساعة اي ٥ سار في الثانية وان سرعية سيارة

النساق ١٣٣ كم في الساعة اى ١٧٤ مترا في التانية وان سرعة طائرة نفاتة اسرع عل الصوت ٢٠٠٠ كم في الساعة اي، اقاة مترا غي الثانية

> وأن وزن حماح المحلة ٥٠ ميکروجراما

اشرف مجعد معدد استوط العداري

شعراءالمستقيل اجمل هدية

رمان زمان كنت طقل ويابا دايما بعهديتي وكنت افرح لما يرجع وببحث عتى ويتاديني حدر فزر ابه معابا ويسرعة افكر افكر والنتبحة فوق عبنى المهاردد الإحسد تىقى ھدينى ھى مجلتى مجلة سعير بتناديني

محمود سيد ابو القاسم نجع حمادی ـ تنا



دفى الخنوس وذعب بلقح البات فوجد ل قضاح اختبرا انتا في انتظارك سد فرد السعقد وهو للشروج من الماب الاعد اني اقطات انا ذاهب لحماعة

عدالنشف غندالعال سوهاج - مرکز طعا



ي قال يا تعقت

ر ساما اطفال شي عواعت

حرام - اجاب

شخصية سينعانية وبة تعيش في

لقب لاعب كرة ى ـ مجلة اطفال

وتنيء النهر برادح إبون للعنوعات رس شخصيات مجلة ، تسقط (بيعترة) .. ا معكوسة) ، حذر العكوسة) ـ عاد القرال الكريم

قبله من قصص الف

ليلة وليلة _ عكس توحيد ٩ ـ من انواع الخشب إمعكوسة) - تخصية رباضية في مجلة صعير ـ شاعر عربى قديد ١١٠ سن اجله،

شخصيتان متلازمتان في مجلة سعين

معروك فورك يا ميادة بعجلد سعير ويصلك على عنوانك

الحليالمقلوب

-5	1		1		1	7	17	2	100	0	
1	-	5		5	7	1	2.0	-	2	-	
8	4		1	1		4	5	3	*	Y	
4		A	Н	ad ^a	-	0	00	8	9	B	
E	U.		4	-	9	7	-	1	-	5	
2		6	7	-			13	-	5	5	,
4.7	3		34	4	0		1	7		0	
à	5	-		2	0		H	ě	-	8	
3		6	4	-				1	-	7	
1	4	1	4	1	O	å	7	3	5	G	
	2	2	-3	1	2	5	3	4	6	4	

العصريين - مع ابن حاكد مصر فينقه ، فضريسه أبن الحاكم العصوى وقال له كيف تغليني وانا ابن الاكرمين فانتظر العصري موسم الحج ، وساقر الي مكة لاداء الفريضة ، وشكا الم خلفة العسلمين عدر ابن الخطاب فاستدعم عدر حاكم مصر وابدة وكأنا بعجين وأعطي العصوى عصا وقال له أضرب ابن الإكرمين . ونظر الى حاكم مصر وقال له

احدد محدد شثا ش السودان ـ كفر الشيخ

متى استعبدتم الناس وقد

ولدتهم اطلتهم احرارات

مئات الرسائل ، توافدت على المجلة بسال اصحابها : متى تحتفلون بعيد ميلاد سمير ؟ وطبعا كلكم تعرفون ان سمير ظهر الى الوجود في ١٥ ابريل ١٩٥٦ ، ولذا تختار اقرب عدد يصدر قبل او بعد هذا التاريخ ، للاحتفال بهذه المناسبة السعيدة ، وهذا العام يوافق صدور کایتن شمیر شهر ابریل یوم ۱۳ منه ، وهذا التاريخ هو أقرب يوم لعيد ميلاد سمير ، وقبل شهرين من هذا التاريخ ، تعلن حالة الطوارىء بين العاملين بالمجلة ، استعدادا لهذه المناسبة ، هذا يقدم فكرة ، و أخر يقوم يتنفيذها ، وهذا يقدم اقتراحا ، سرعان ما يخضع للمناقشة ، فإن وجد صالحا ولائقا ، فورا باخذ طريقه للتنفيذ ، ولذا سوف يظهر كابتن سمير ١٣ ابريل ، حافلا يكل ماهو جديد ومبتكر ويتناسب مع هذا الاحتفال الذي ينتظره ألاف القراء في الوطن العربي ، وكنا نتمني ان نحتقل بهذا العيد الثلاثيني ، وقائد هذه المجموعة من العاملين بمجلة سمير ، وسطنا يوجه مسيرتنا ، ليكون الاحتفال بالعيد الثلاثيني قمة الاعياد التي مرت ، وكما كانت تعتزم منذ العام الماضي ، ولكن هذا القائد "ماما ليني" مازالت في دور الثقاهة من المرض الذي الم بها منذ تسعة اشهر تقريباً ، وسوف تعود بمشيئة الله الى استئناف عملها اقرب مما نتصور وتتصورون ، يومها سوف يكون عيدا كبيرا لنا ولكم ، بعد غياب طويل ، فهي بالنسبة لنا المعلم والاستاذ، والقائد والموجه، اما بالنسبة لكم فهى النبع الصافي الذي يروى ظماكم ، ويغذى عقولكم ، ويضيف الى معارفكم كل يوم الجديد والمبتكر ، حتى تكونوا مثقفين واعين ، فكل واحد منكم لبنة في بناء الوطن ، ويوم تكون هذه اللبنة متبنة وقوية ، سوف يتكون وطننا من ابناء قادرين على الرقى به ، وثقوا ان أكثر ما يسعد "ماما لبتي" ويسعدنا جميعا ان تكونوا متقوقين في دراستكم محبين لوطنكم ، حريصين على رفعة شانه بين اوطان الدنيا ، حتى تثبتوا بحق انكم احفاد ليناة الإهرام ، وبناة اقدم حضارة عرفها الانسان ، وكل حبى مستور سالم

















البنات والحاة





الاسنان ما اقوى واصلب خلايا الجسد وهي اصلب عر العظام وتحتاج مثل العظام الى الكالسيود ويكتبات اكبر والاسنان عامل ضرورى لصحتك ونضارتك سواء كار ذلك بطريق مباشر او غير مباشر ، فالاسنان تجهز الطعاد لعملية الهضد فهي التي تطحنه في الفع قبل ان يدهب إلى المعدة وبدون مضغ الطعام جيدا عن طريق اسنان قوية سليمة بحدث سوء الهضد والامساك ، وهذا بالطبع بنعكس على وجه الانسان وصحته

القيتامينات الضرورية للأسنان

المسئل ، مثل باقى خلايا الجسم ، الاسئل ، مثل باقى خلايا الجسم ، فلابد ان تحل محلها خلايا اخرى ، ولكن اذا لم تتوفر فى طعامك كمية الكالسيوم والفوسفور الكافية ، وفينامين "د" فان اسئائل تفقد

صلابتها ، وتتعرض للتأكل ، وفي
مصر ، نحن عادة لا نشكو من نقص
قيتامين "د" ، ولكن نقص
الكالسيوم في طعامنا ، هو الذي
يجعل الكثيرين منا ، لاينعم باسنان
قوية صحيحة ، ويلاحظ اننا نتناول
كميات كبيرة من الخير وهو
لايحتوى إلا على كمية قليلة من
الكالسيوم .

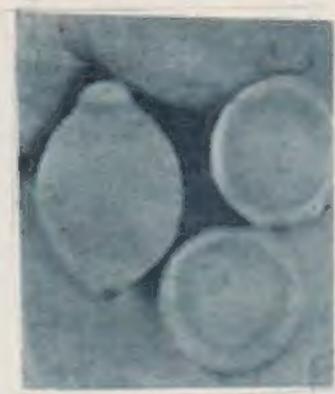
أين يتوفر الكالسيوم؟

اهر سي على أن تتناولي الاطعمة التالية ، الغنية بالكالسيوم ، والتي تكثر في فصل الصيف الفراولة ، الخيار البطيخ ، المشمش ، الموز ، البلح التين ، الكمثرى ، البطاطس التين ، الطماطم ، الذرة .



كما ان اللحم، واللبن والجبن، والبرتقال واللبعون، تحتوى على كميات كبيرة من الكالسيوم، وحاولي دائما ان يكون ضمن وجباتك البومية اللبن الجليب والجبن وعصير البرتقال.

الأسنان الصفراء



• لعلاج صفرة الاستان ، استخدمي عصير الليمون بغرشاة الاستان كل يوم ، كما أن عصير الفراولة يسهل أزالة صفرة الاستان والرواسب التي تتراكم عليها .

اللشة القوية



اللغة خلايا حية ، وهي تثبت الاسنان في مكانها ، وتجعل من نفسها وسادة تستقر عليها الاسنان . واللغة تكون قوية او ضعيفة ، زاهية او باهنة ، تبعا للطعام الذي تتناولينه ، وينصح بان تتناولي كل يوم بعض عصير بان تتناولي كل يوم بعض عصير الليمون ، والاطعمة الغنية بقيتامين "ج" والتي تحمى اللثة من الامراض والعدوى .

والأغذية الغنية بغيثامين "ج" وتكون فائدتها في تناولها طارجة هي:

البرتقال ، الليمون ، اليوسفى الطماطح ، الكرنب ، الخس البصل ، اللغت ، الغراولة ، العنب الجريب فروت ،

الأنفاس العطرة



فيك غير طبيه ، فإن ذلك يرجع إما لوجود تسوس في الاستان ، أو التهاب في اللغة ، أو وجود استان متخلخلة ، أو عند ظهور ضرس جديد ، أو لاهمال تنظيف القم والاستان ، أو قد يكون سبب هذه الرائحة مرض موجود بالجسم ، مثل التهاب الجيوب الانفية أو التهاب الجيوب الانفية أو الكورتين ، وللتخلص منها ، تمضغ الخدور المجففة للجاوى ، لتنقية الحذور المجففة للجاوى ، لتنقية الخدور المحقفة للجاوى ، لتنقية

ماذا يحسيركي

توهد تلميدة في فصلي ، دائما متفوقة في كل شيء ، في الاختبارات والسرياضية .. حتى في حصص التدبير ، وهذا شيء لا يضايقني اذا أو زميلاتي ، ولكن الذي يضايقنا هو انها تستحرض تفوقها ولا تكف عن التفلخر بذكانها وتفوقها .. وهذا ما ينبط عزائمنا .

تهانى توفيق - الدقهلية

لانتفوق فيه زميلتك ، وهو مصادقة الإخرين . على ما يمكنك عمله هو أن تبنسسي ونتحملي تقلفرها .. ولمالأا لاتحاولين منافستها والتفوق عليها فيضا . ولو في بعض العواد . ماولي وستجدين زميلتك لا تتمتع بقوى خارقة وانعا استطاعت تنظيم وقتها وتركيز جهدها وانتباهها ، من عندما ترى تلك التلميذة منافسات الها ، ستصبح متواضعة اكثر مما لها ، ستصبح متواضعة اكثر مما هي عليه الآن ...

الحن فترق

فيقول علماء النفس ان القلق والخوف من العوامل التي تعوق تذكر المعلومات، وكذلك للاكتثاب نفس الأثر ألسلبي، ولذلك عليك أن تتحاشي القلق أو الاكتثاب، وأن تثقي بأن ما تذاكرينه سيرسخ في ذهنك، وأنك قادرة على استرجاعه.

الدرس أكثر من مرة ، وعلى فترات زمنية قريبة ، وذلك يساعد على تأكيد احتفاظك بالمعلومات .

وتذكرها ، يتم من خلال صادة وتذكرها ، يتم من خلال صادة كيميائية في المخ ، ولكي يكون هناك تجديد في هذه المادة ، يجب أن يستريح الانسان ، وينام ، من ٧ ـ ماعلت ، وأن يهتم بطعامه وحالته الصحية ..

تدريس على الإجابة ، على بعض نعاذج الامتحانات .



ديناه عموصلاع الدخول ليه؟















• فرساعدد غيرعادى عناسبة عيدميلاد سمير





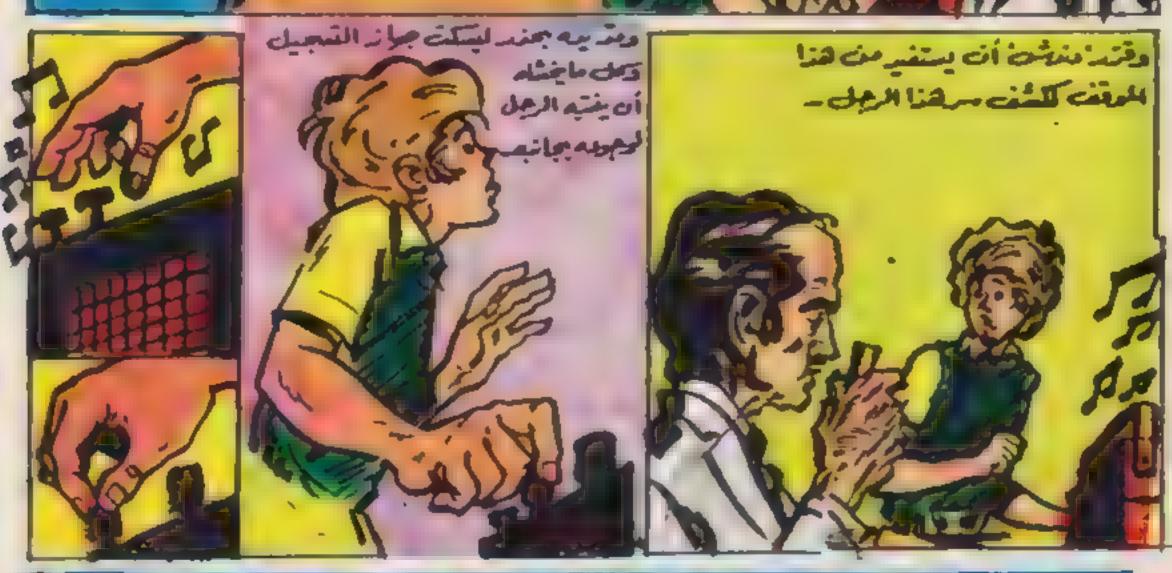






















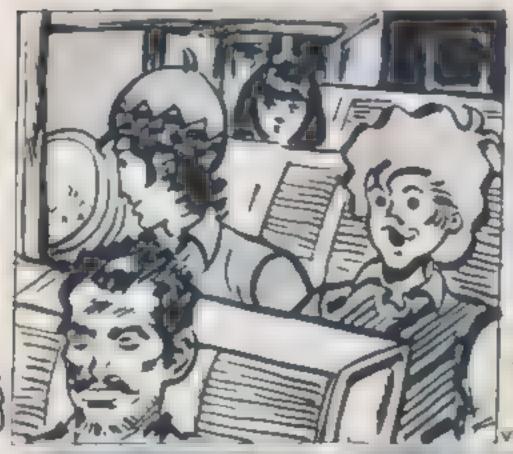








ومِن حالِك المَحْقَيِقَ نَمِينَ أَمَّهُ إِمَامُ الإِغْرَاءِ الْمَارَى ، قَامَ الْمَانَى الشَّرِرِ بِالْاِيْصَال بحسيط أجنبية ، ولم يغلق من العدالة لياضي حزار خيا نُدُّ لوطنه ...







بقام: حمد احمدعتمان

في حى من الأحياء الراقبة من بحياء المدينة العامرة شحيط الأشجار من كل حانب بالعيللا الحميلة المكونة من طابقين تحمصيها في حيان وحب

في هذه الفيللا الحميلة ، والتي تحيط بها حديقه صعبرة بعدر ابه في روعة التنسيق كان يعيش الحاج "حسين مع اسربه الصعبرة وكم كان يطيب للحاج "حسين أن يقصي الساعات الطوال في هدد الحديقة ، مسقا لزهورها معينيا برروعها ، منعنعا بطول البطر الى ازهارها البامعة

وكان الحاج "حسين" ودودا رقيقا رفة هذه الرهور . فكان بعامل الشعالين في شقته ، معاملة رفيعه حلمية وعلى العكس تماما كان ولده "لحمد" قطا ، سيء الطماع ، لا يحد العفراء يبطر الديم دادما مغارات ملؤها الاحتقار والنكبر ، يفسو عليهم دادما ومحملهم مالا يجليقون حتى انهم كانوا يتبصبون الصعداء ، في الاوفات الذي يكون فيها خارج المبزل وكان والده يعرف ذلك ، وكم رحر احمد لسوء معاملته ، ولكن "لحمد" كان يقامل دلك بالدهشة من والده كبد يدهرد على معاملته لهؤلاء الشعالين " وكيف يعاملهم هذه المعاملة العطومة الكريمة

كان هذا التصرف من احمد يملا فلب والده بالإسى ، وكان كندرا مايفكر كيف بصلح مز سلوکه ۱۰۰۰ و کیف بعرس امه کنفیه معامله الناس بالحب والاحترام وخاصة العفراء . وسرح مفكره معبدا إلى الوراء، إلى الاباء الثي كان صها عميرا، والتي لا يعلم الحمد" عمها شمما وعرم على ان يعظى "احمد" درسا عملينا لتوصيح له ان العبي والغار ميد الله - ويحترد ماته كان في يوم من الإيام، رجلا مغيرا مثل هولاء الناس، الدين بعاملهم شده المعاملة السبينة . وينظر إليهم هذه النظرة المتعطرسة

وانتهر الحاج حسين عرصه
الإجارة، وقال لاحمد با احمد
لقد صفت نرعا مصوصاء العدية
وصحيها . ومساكل العمل
والروتين التي معيش فيها عما
رايك لو عصيها يوما في احصان
الريف الهاديء الجميل . تد ترجع
احر النهار ، واعجمت الفكرة
احمد . فرحب بها ، ووافق ان
بصباحب والده في عدد العزهة
الحاوية

وفي الصماح الباكر الطلق الحاح حمين" بعربته وتصحبته الله "احمد" قاصدين قرية بعينها ، كان احمد يسمع اسمها من والدد ولكمه لم يزرها في حياته

وما أن وصلا ألى مشارف القرية حتى توقف الحاج تحسين ومزل .. وأمر لحمد أن بعزل معه وعلى بقد خطوات من الطريق العام ... كان بوجد مبزل منصير من العاوب اللبن عما عليه الزمن .. فهدم جدرانه .. ورسم في جنباته صورة للعمر ألذى كان بعيش في جنباته صورة يقطعون هذا المكان

وقف الحاج حسين فيد فدد الاطلال وشرد يفكرد وسالت دمعه رفيفه على وحيثيه بطر البه احدد ميدفينا ومثل

ماالدی بیکیات باوالدی فعال الاِن

من احل هذا حنث بك الى هذا العكان عاضح ادبيك حيدا واسمعع لما افوله لك

ددا الحاج "حسدز" بسردٌ على مسامع احمد" فصه هذا المكان عادلا

ماولدی من سمن طویله و وطل ان برزهنی الله علی مند الدار اعتش انا و ایک عی هدد الدار وین هدد الدار خون هدد المحلات التی تراها کفت حیاما و معسنیا علید کنت احد سعف المحیل اصبع میه السلال ، نم بیعها عی کل اسبوع فی سوی الفریه ، ویستری معمها ما معمات به ویلک کان بیکرر هی ما معمات به ویکت راضما هامها دلك

ودرعد دلك الفقر . الذي كما معتش فيه أما ووالدنك ، كمت محما للماس عمل العملغ البسيط الذي





كنت احصل عليه . حدث اهد يد العون على قدر الاستطاعه . إلى المحملدين الميطى , وكم كان بسهدمي الريساركمي كبيرات الحيز والحمن الغريس . معص من حاء طلزها لمسلما وكسا بغولون الحمرون ما بحودون مما عمدهم وهم كمت سعيدا مهدد الحياد درت الايام على هدد الحياد دارما والمساعة تملا علومها بطلال دارما والمساعة تملا علومها

وهى موم من الايام السديدة المرودة . كانت البريح شبديدة واصوائها العاصمة ثملا الظوب بطرهمة والسماء تفنح ببوابها فيدرل العطر متدهها كالقرب والاشجار تعبل بعشة وبسرة مدعورة من زمجرة هيم الربح . كان بالغرب من هذه الداو . شخلة طال عليها الرمل . ودب الوهل في سافها الطويلة العجبلة - فلم تستطع ان نفاوم الربح العستمرة، فسقطت على الدار ، فحطمت جابيا من حنوانتها . ولكن رحضة اللبه فركتما، ولطفة شملتا.. فلم بعسسما سوء واعضمها لبلة من اللبالي التي لا تمسى .. بين الدرد الشديد والمطر الغزير

وفي الصحاح جاء العاس من اهل الفرية يعدون بد العون لنا ورفعوا المخلة بعيدا عن الجدار المحطم .. ووضعت بعض جريد المخيل مكامه .. ومضت الإيام ولكن أمترك الجدار كما هو أ.. رمما بدحل معه كلب ضال ووالدتك في جامع فعكرت اما ووالدتك في إعلاد بناء الجدار

اخذت فاسى وبدات لحفر اساسا

لهذا الحدار ولكن **يا للمعاجاد** العدهلة

سمعت شبدا احوف قد تحطم ويحلرت امامي عوجدت عملات من اداء الدخت فيدارت منافي عدارت كان مدعوبا في هذا الحكان والدهشت امل قابلة الله البيا مادا بفعال وكيف البيا مادا بفعال ورتساد عن المسؤل ورتساد عن الماء وقد دفته في هذا المكان المكان المكان مادا بفعال بالتاكيد لاحد الماء وقد دفته في هذا المكان المكان معكر فيما دميع

ومحيرا اهتديما إلى عكرة بن مطل كما محن فترة من الزمن . ثم نهلجر إلى حيث بريما الله

ومضت الآيام ، ثم جنما إلى هذه المديدة ، فاستاجرت دكاما ومكاما للسكن .. وهنج الله علينا لبواب الرزق ، وجامعا رالخبر من كل مكان ... فبعيت هذه القيللا التي معيش فيها .. ورزقها الله بك يا نحمد ، هكت قرة العبن ، وفرحة الدنيا ، ومرت بما الآيام من حسن إلى تحسن .. وذلك بهضل الرضا والقناعة وحب الماس

هذا باوادى ما اردت ان تعرفه ، حتى لا تنظر إلى الفقراء بعين الازدراء ، بدل تعاملهم بالراافة والمحبة

سمع ذلك "أحمد" . فلحتضن والده وقبله ، ووعده أن يغير من سلوكه ، وأن يفتح قلبه للفقراء والمساكين ، وهكذا نجح الحاج "حسين" في أصالاح سلوك أبنه احمد

تمن

المال المال





































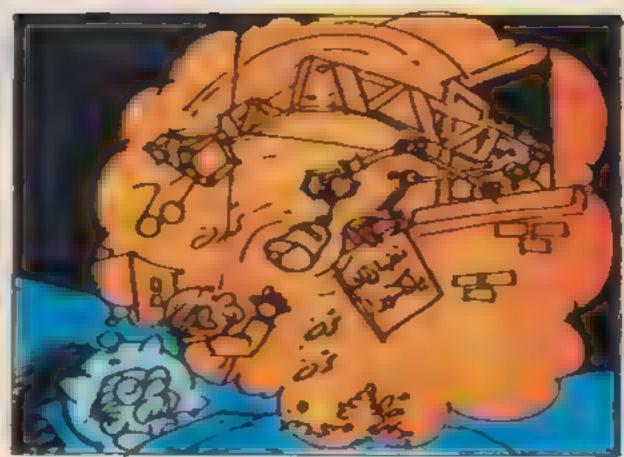








































العسمسالسيب

🖸 الممران بـ ملك المان ا اج السياسة هما الوالكن وعجرا الارمج الب عبهما ۱۰۰۰

المال فيلي فيليا مدومة هم

🝙 هده کاده العرب فی سنهبل السنمة ١٠ طولون : العبران .. ، تر وحمر - وأعمر لَ خالسُمان الموادد والقديد يا الديس المال ۱۰ و المراقل المراق والمرب ده وتكدا

_ كادا قائوا ⁹ ســــــــ ب به

🍙 ۱۵۰ سم بجر ۵ الدول می کلیه واحد، ۱۰ و یا نکر می کنمای وه هرب السعمال اللم أ في يكر وه مديجته صفا في العرا در

أبناميسب

🔵 وي ميي ۽ واليي ان نير -اشترف مثلاء الشيء والتديل فه وف لبله الهجرة به ابا السيدي

السی بروحی کابوا جابن بقدروا به ۵ وعدرهم

مبلوم وف ندر ه آول میارد نتمر الاسلام أمل العباد عندما ذي المسيح والصوخ

البحل بالمسلوب

أسا إسبر هيم لخليل

🔵 🔑 برخان بن اسلس عدل رائم تعمل أبو لابيا منه سالاد و کال بایا "بار داندست، عامون فال هذانوم وفال به دلامون

- الى الحيار الراعبيم لاب معطونه آیه آخی فی باید حبوده فدها منها ، وساعب في البر حمال الرجل لا الرام واجد أحهد م فده ۱۰ اعدال الدمول

ومنجره موسى العصبة لني أيددا فصارب جه نستمي علي ولارس . وقال الرحل عدد أصعب مي

الاركى ١٠ إر له واحدم اجت ١٠ وعدل المدمون

ہ وضحی آھا ہواں۔ افضحا

دا هم دد فيد الاس عبهاد ے سے ای اعلامری فرحد، سه هي دکي د ديار . الما المضع وقد هد العاميء بواعد لبه العا في المال .. فاسرح العاص بعني له الله ول من اهل لك وصفق ١٠٠ المصيعات المامون والمطي الرحس

> 4 + 12 alm حال الم منه

حاب ، على د كانه ،

حسن الشهير ر" لبوكش

من عاده الإصدفاء أن طميرا وتصحكوا مقالين وأن ستسادوا Samuel or an approach the ٠٠٠ سي سي سي ٠٠٠٠ . فاؤا كار الصديق مست مادينه بالنب دومي a year of years

يهما الأمام عو الما ا نسي فدا الأدم الدي لا ١٠٠٠ -السمع رای عمر الدالیان رفيق البه عبه في هذا الود وج. . فلد بعدت عن بلاله مور رابد

الحب بينك ومن دند. .. ان بدأه بالتحبية . وأن توسم که ی بحدی و است الكان) -- وال سادية بالاستم الدي نجبه 🔒

وطيما والمعاماء بالدكري سنجلها بالفكس .. يربد الخلاف س الإصدفاء .. ما رابل رياه

سعااك

📦 کال الحسال ان علی ادا اوران الم م يتولي ألم الله الما التعليمي و فال المنسول عول له الم ا وفی بیس الرفت کان کل شهما بادك النبي منثي الله كلمهوسطوي the second to be وبعد النبي -- أسبح الشعمان

الران على ، فينون كرمهما

با ابي ۱۰۰ :

77 (7



من محرار ات سمار







عالى بقار 35 مر مسر نفسار في 25 مارس 155

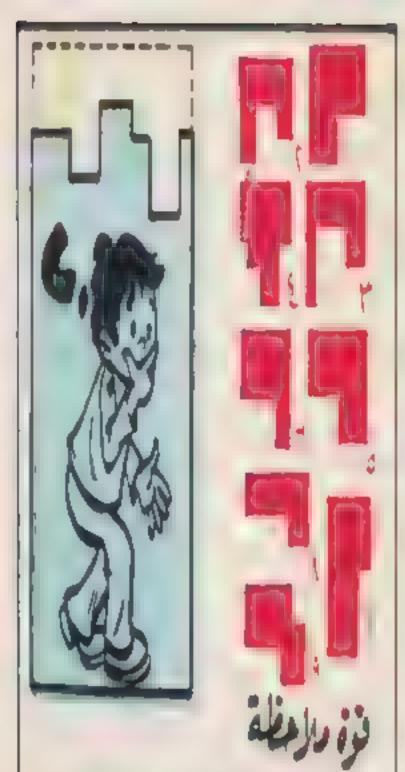
أول ابرنيل

في ور الربل بطوعة ال ندير الطاب للاصداعة وتقاملهم مقامات طيرة، أو منده ماست صنعية والبات باعديلي طاقة من لاستة التي تبو سيندية العل

و در تستطيع از تعشي اوق اء

و فل تستقيع هنل ۱۰۰ کيو دهمدير لقه و فر نستقيع بولول عي

يد واحدة لعدة خصر بالثق



الذا الدين بماج ٣ وظع يقل بما لعبله المالك؟ النبة مدون ارفاديا من بين لعن القطع المس

HERY BY A. Y. A. P.

المناهل ويغود الثاني دالقارب الى المسه التي عليها الرهال وهذا بدال البالد ويركب مالا منه العد الرهال ويغير وعمد وهنوله يركب الثارب البالد المثلثواني المسئة لاغرى ويغود به الى الفائد التي يلاهل المائول ويركب البالدال القالب ويشههال به الى الفسئة الاغرى، وهناك بغزل اهدهما ويغود الثاني بالقارب الى الفسة الإلى البركب يولا منه تعد الرعال وهكا عثر

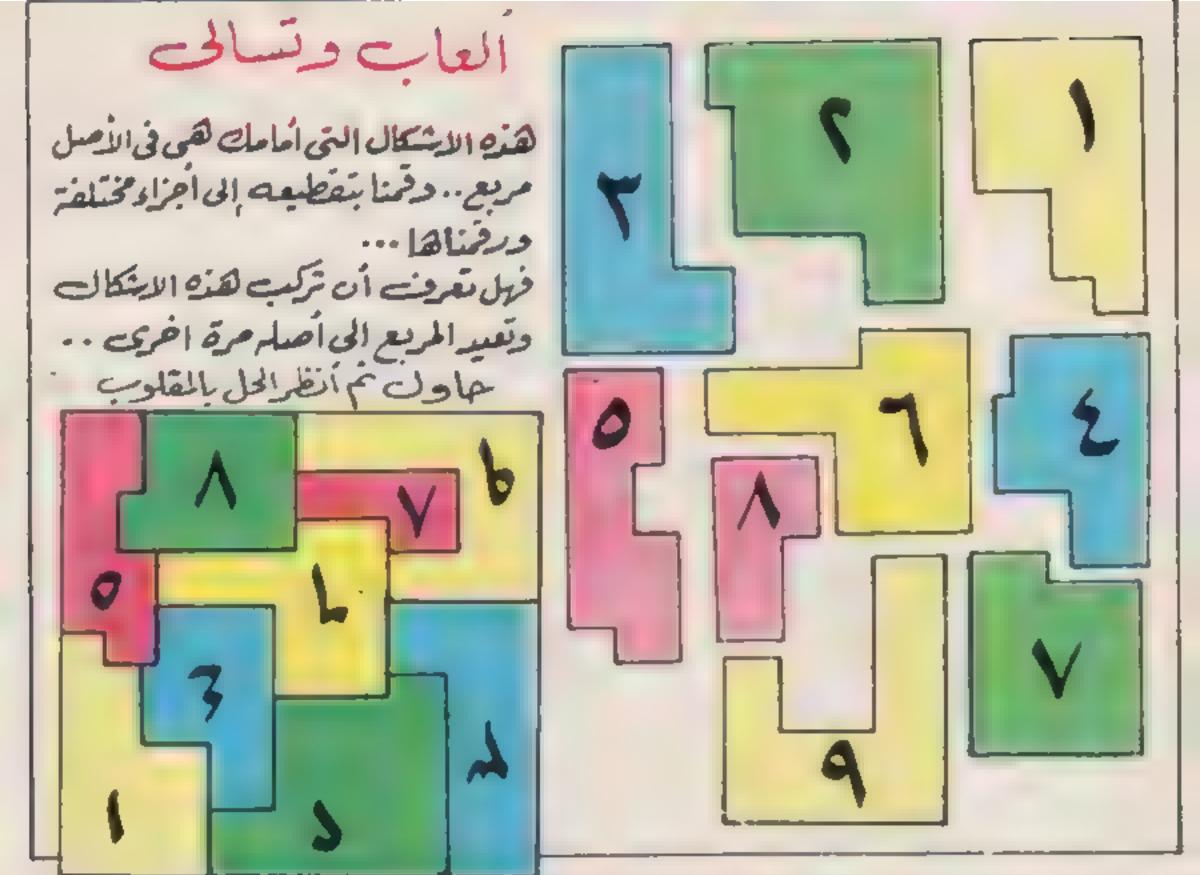
a day dest auter allate inch sident part in literate black and day to a liter de literate en de la side to a liter de literate de la side ton a day als inch into

ا رجان ولنارب

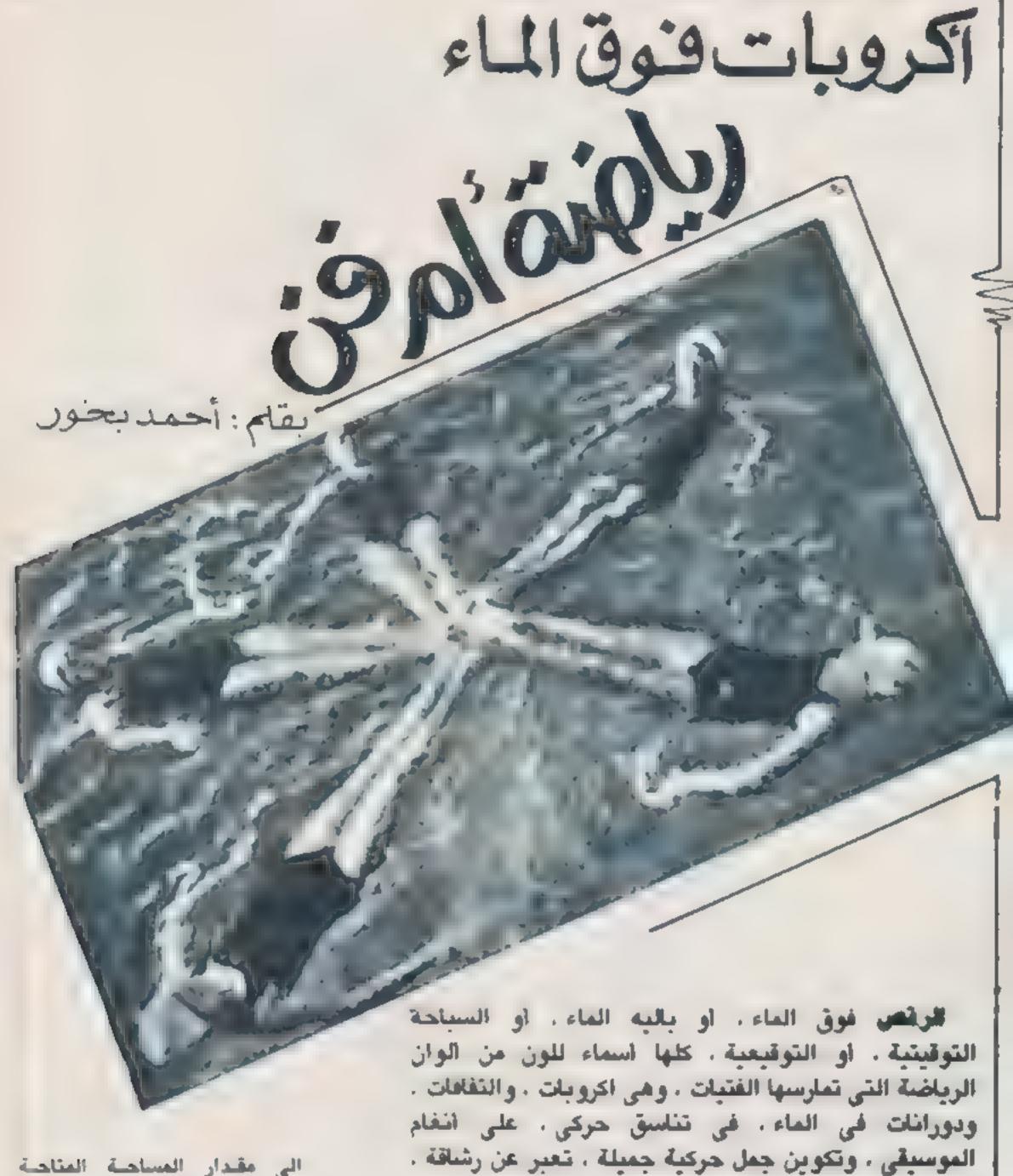
ولفاله بركار قارد مندر في دو منبر وغي هدي المنبر ! رهال بريدور المنوز

المعور من كار الدرا بسنطيع ال المعارف المعارف المنافع الا المعارف الم

4







اعساد الشاب

وخفة البنات ، بملابسهن الزاهية الألوان ، تنافس البنات

بهذه الرياضة حبوانات البحر الرشيقة مثل الدولفين ، أو

تعاري رياضة السباسة التوقيعية منذ عام ١٩٢٠، في كثير من بلدان أوربا، ورسيا، وفي أمريكا منذ ١٩٤٠، وتظهر هذه الرياضية،

الإسماك الطافرة

اعياد الشباب، وفي كل الأماكر التي بها مسطحات مائية كالأنهار او البحيارات، لو حساسات السباحة، ولاتحتاج تلك الرياضة الى مسلحات واسعة، بل تحتاج

الى مقدار المساحلة المناحلة للحركة ، فقط

وظلت هذه اللعبة تظهر وتختمى عدة مرات ، حتى استقرت مند الستينات في الدول الأوربية ووضعت لها القوانين ، واصبحت لها مسابقاتها الرسمية

ودخلت رياضة السياحة التوقيعية ، البرنامج الاوليمبي مد سبتمبر ١٩٨١ ، وادرجت في اول دورة اوليمنية سنة ١٩٨٤ بلوس انجلوس

حركات آكروباتية

ورياضة الساحة التوقيعية ، هي عبارة عن حركات اكروبانية مثل الدورانات ، واللقات ونؤدى نلك الحركات الإكروبانية المانية في ٢ اوضاع اساسية "

الجــدِع، والـركبتــان، مـع الثناء مفصلى للعخذين نماما الى حانب امتداد مشطى القدمين ب ـ الوضع المعحنى ويعنى فيه الجسم من مفصلى العخذين لاحداث زاوية قائمة بين الجدع، والرحلين

حب الوضع المستقيم ويكون فيه الحسم ممتدا مع استفامة كل من مفاصل الفخذين، والركبتين، وامتداد مشطى القدمين

الشروط..

وهناك عدة شروط يحب ان تتوافر في اللاعبة منها

★ ان تكون سياحة ماهرة
 ★ صبعبرة السن من اجل مطاطية
 السعضيلات لاداء الحسركات
 المطلوبة

★ عدم وحود ایة نشوهات سواء
 بالقدمین ، او البدین

★ أن يكون لديها القدرة على التركيز لما تتطلبه الحركات من الثنات احبانا ، ولعترات طويلة
 ★ اكتساب حركات الجمعلز ان الم من قرال حدد الحسم الم من قرال الحسم الم من قرال الحسم الم من قرال حسم الم من قرال الم من قرال حسم الم من قرال حسم الم من قرال الم من الم من قرال الم

لتساعد على ليونة الجسم والتحمل * المقدرة على ضبط الحركة

سواء خارج الماء او داخله التدريب المستمر طوال العام وليس في الصيف عقط

المسابعات

وتعتم المسابقات على مرحلتين الأولى :

وهى الرقصة الفردية، ونتم بدون موسيقى، وتقدمها احدى اللاعدات وتؤدى فيها استعراضا

العالى العيه الوالوقا وهاله حسنى في رفضه التحرية -



حركة سية بطلق عليها ساليه ، مح ،



الدويتو جيهان صالح ، امنية لبيب في حركة فنية توضح مدى دفة الاداء الموحد لرقص البالية الثنائي



لبعض الحركات مثـل التحكم ، والأرتفاع الى سطح الماء

المرحلة الثانية:

وهى مجموعة جمل حركية مرتبطة بالجمل الموسيقية ، وتتم ب ٢ انواع : سولو (فردى) ، دويتو (ثنائي) - جماعي واقل عدد يؤديها ٤ لاعبات ، واكثر عدد ٨ لاعبات .

أول ف ربيق مصرى

الف واسعد

تكتحب اللاعبة عدة فوائد ، مث

الجلبد ، والتحكم في الجسم

واثعان المهارةء واثلحة القرص

للعمال الجماعي، من خالا

النكوينات الحركية الجميلة ، كذا،

تكتسب اللاعبة اللياقة المدند

العالية ، وانماء علكة الـذكاء

والقدرة على التركيز والتحكم ف

كافة عضلات الجسم ر



أول فريق مصرى تكون سن 197، وكان بفضل مجهود رائد البالية المصرى ، صوفى ثروت والمنعوبة التكاليف، توقف نشاط سنة 1977، وعاد سنة 1977 استطاع بعدها أن يغوز بالمرة الاول في بطولة مصر الدولية ، به الغربية ، وهو من أقوى فر العالم العالم

واشترك الغريق في عدة بطولا، دولية منها بطولة المعلم سعة ٨ وحصل على تقدير ٥, ٤ درجة ١٠ اشترك في بطولة المعلم في اكوادم سعة ٨٠ وحصل على تقدير ٢, ٢ وحصل على تقدير ١٩٨٤ دورة اوليمنية تدرج فيها الله وهي دورة لوس انجلوس ١٩٨٤ واليابان ، والمانيا الغربية وهولندا من اقوى غرق العالم وتوجد فرق عربية مثل المغرب والجزائر ، والكويت .

الرياضة عزيزتي القارثة في ها الرياضة الجميلة ، ومساراً الشباب . أما أن الأوان أن يقت شباب البالية والمسلمون ها اللعبة ، كما اقتحمت البنات لعب الشباب مثل كرة القدم والمصارعاً





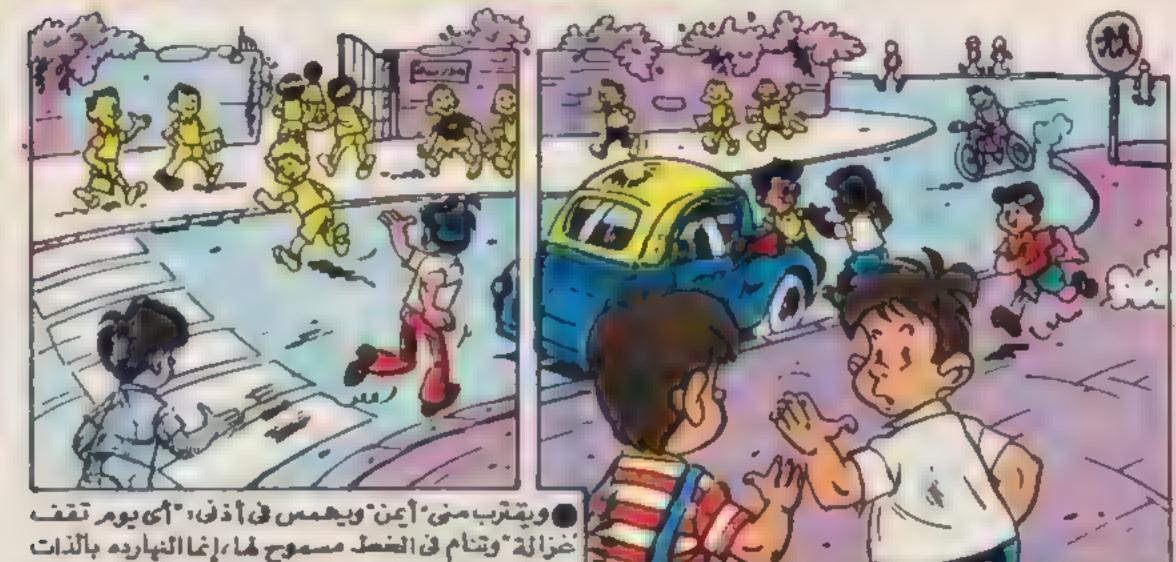












 أهم أحداث الأسبوع ، دخول عنزالة -سيارة أيمن • حياتنا - ورغم أنها أثرية وأنتيكة ، إنا من يومها مناخيره في السماء لأنه هو والغزالة حديث الناس في الشارع والحي والمدرسة ، وكل يوم على باب مدرستنا تفف بإصرار ويحاول والدة أعِنْ تدورها أكن مستحيل ، وتبدأ النك: "رجا معجبة عدرستنا إ". ربها عاوزة رتدخل الحنبانة ١" _



لا ـ لا ـ لا به ماما عزمتنا عام العداء في البحسين على

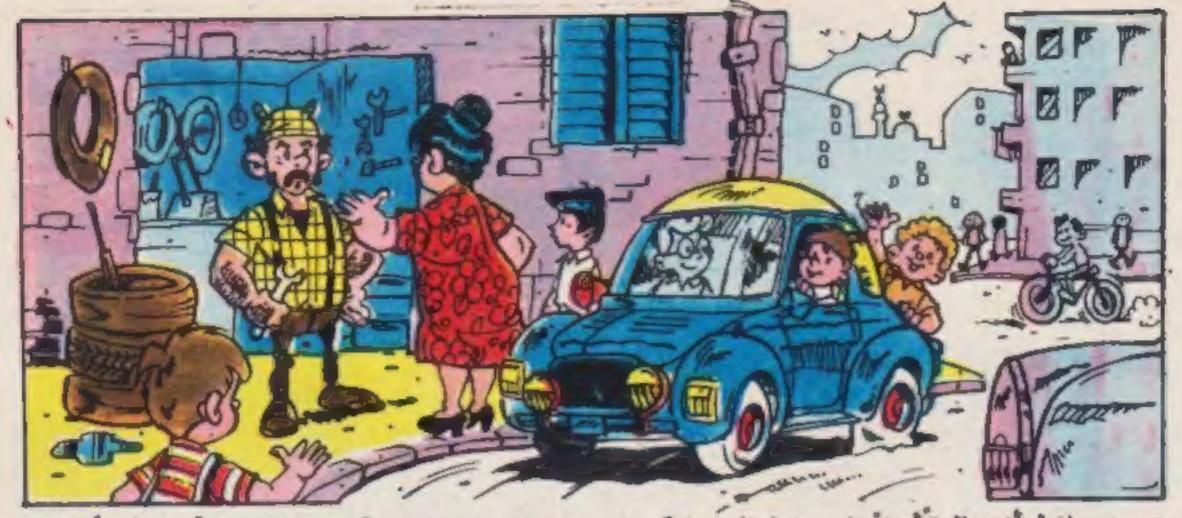
كباب وبأخذان الجاس وأشمركمي ، "بقي كده؟ بس كان

الأزم تقول با أين علشان ناخد إذن من بابا وماما ، منفوت

عليهم ونقول لهم - وباللا بارجالة ، واللي عب المني بذف (-

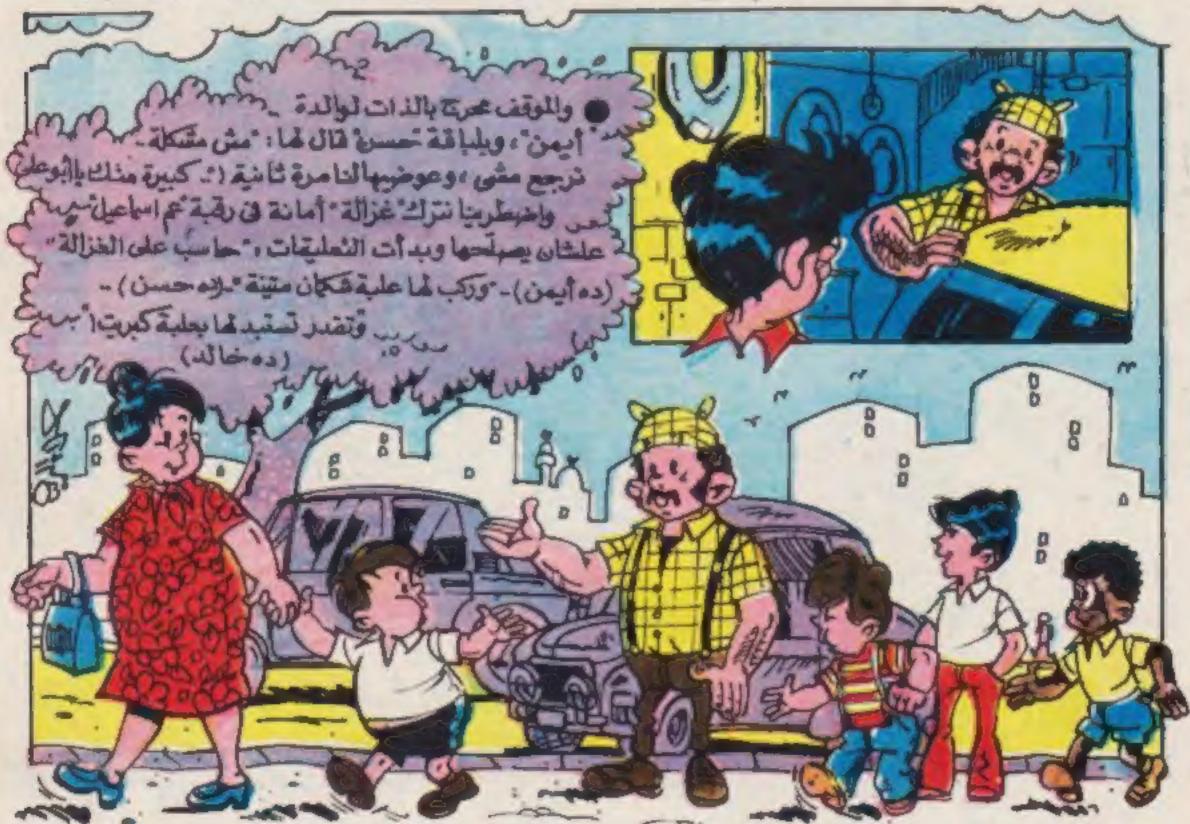
• وجيش من الأولاد يتحمّس، وتنطلق الغزالة والموكب و ومرة ثانية يتجمّع الناس حوالينا وولحد منهم يسألناه وراها ، والمسرمين في قلبها - وبمرح مثديد والدة أين -"أى صدمة -أى مساعدة ١١ - وللوقف واضح ، ويعمر تقول ، " بسيطة .. نغتير البطارية إ!" .. وخطوة والثانية لنا واحد تان بعينه ويضبحك ويقول، "السألة سـهـلة ـ ونسمع صبوت البسست - وعنتها المدوء والدة أسهن بصواعي الصغير أشيلها ١- وهيلاهوب وتجع عليناخلق تعتول، "العجلة نامت!! نَرَكُب الإستان، أكن للأسف الله ، والسيد أيمن بمنابي الفخر قال: "علشان تعرفوا با اولاد ما عنديش كوريك .. برفعها الم

خفة دم غزالة أوصاحيها طبعا الأ-



وبعد ما اطمأنت والدة أين على دخول السردين قعدت على عباة القيادة وبمنهى البساطة قالت، مش مشكلاً، نشرى لها كاوتش جديد إلى وخطوة والثانية نسمع ، تراك ، تراك ، تراك ، براك باللهول! إيدالحكاية المرة دى ، وبما إن خبير - (والفصول لجدو وعزيزته) قلت ، الشكان وقع! ، وننزل تالى والشارع يقف على رجل، وأولاد الملال كل واحد منه يقطوع المساعدة -

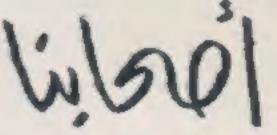
الما بصفقى خبير اقترحت نروح عند عم اساعيل ، والراجل صاحبنا وقريب منا ، وتحت الموافقة ، وللمرة الثالثة - زقينا وفرجناعلينا الدنيا ، وعند كان اللحام واجهنا مشكلة لا تخطرعاى البال . عم اساعيل راجل طويل وعريض وعلشان ياحم علية الشكان الازم نيزل بنفسه غيت العربية ، بكل ياحم علية الشكان الازم نيزل بنفسه غيت العربية ، بكل المقاييس مستحيل ، والمساعد تبلية واح مشوار ...



على غزالة ، وبنفكر نقبل عرض الدامسين المناسبة ا

و - و قل من مليون جنيه تعويض لوحصيل ما أى خسائر مستعيل نقبل - وشديته من إيده وقلت له: قلبك أبيض يا أين ، إن بتقول نفس الكلام الله بيقوله جدوهاى سيارته عزيزة - وساعتها انفعل أكثر وقال : "أرجوك .. ممنوع المقارنة بين غزالتنا ومعزتكم الله وطول الطريق والمناقشة ساخنة بين غزالة أبين ومعزة جدو . و عصام







ثولبت وجدى







sec Ilmee سوهاج





احمد محمد











رحاب محمد



تامر حمدي القاهرة





ابراهيم صديق



شعماء جمدي القاهرة



ايهاب الدين

السيدة زينب

وليد السيد



شع هرية

صديقس العزيز .. صديقتس الغالية ..

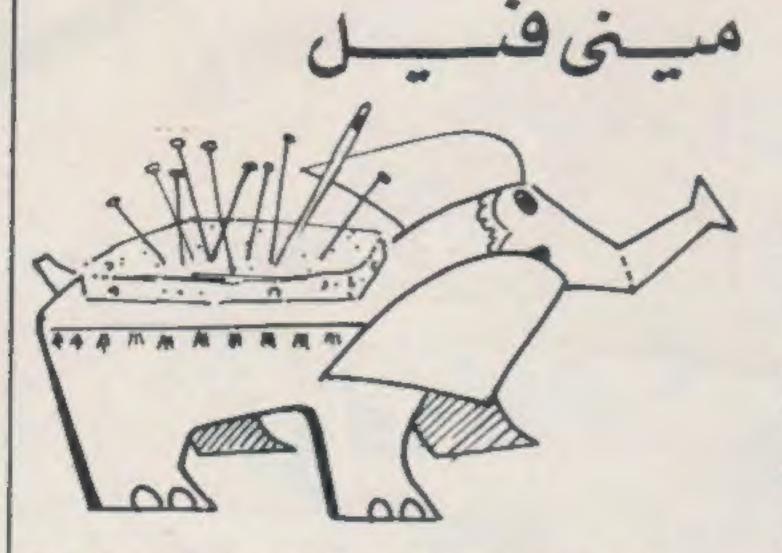
بهدیك سمیر "مینی فیل" لیسلیك ، او لتصنع منه نواة حدیقة حیوان مصغرة ، فی حجرتك ، والطریقة سهلة .

۱ - قص حول القبل وايضا حول .. "بي - نت" بعناية .

٢ ـ اثن عند الخطوط المتقطعة .
 على جسم الفيل .

ا عند منتصف الزاومة ، وعند الرقبة لاعلى

ب ـ عند الاذنين والظهر لاسفل ٣ ـ ثبت "بى ـ نت" على ظهر الفيل ، بعد أن تفتح له الخط الاسود الراسي



الأن يستطيع الفيل أن يقف
 على ارجله الاربع حاملا "بى -نت"
 على ظهره

٦- يمكنك ان تضع خلف "بى-نت" قطعة اسفنج

مستطيلة ، واهده لعاما أو لاختك لتثبت فيها إبر الخياطية أو الدبابيس

والى اللقاء كل يوم أحد مع سمير وهداياه .

سمير



